

ЭДВИН ШНЕЙДМАН
ведущий американский суицидолог

18+

РАЗУМ САМОУБИЙЦЫ

ПОЧЕМУ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ
РЕШАЮТ УМЕРЕТЬ

Под научной
редакцией
АЛЁНЫ ЛЕНКОВСКОЙ,
уголовного юриста,
юридического
психолога,
автора блога
@alenushkalen

В приложении
предсмертная
записка
главного
героя книги

Эдвин Шнейдман
Разум самоубийцы. Почему
молодые люди решают умереть
Серия «Природа смерти. Книги,
которые помогут пережить утрату и
спасут жизнь тех, кто думает о суициде»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69250354
ISBN 978-5-04-187211-3

Аннотация

В этой книге ведущий американский суицидолог Эдвин Шнейдман проводит «вскрытие» разума Артура, молодого 33-летнего мужчины, покончившего с собой. Шнейдман берет интервью у близких Артура, чтобы понять, что могло подтолкнуть этого талантливого и успешного мужчину к самоубийству.

Хотя интервью в рамках психологического вскрытия обычно проводятся по протоколу, Шнейдман отошел от четкого списка вопросов и разговаривал с близкими людьми Артура в свободной форме. Спрашивал, каким он был, как складывались его отношения с окружающими, что можно было сделать, чтобы предотвратить его смерть, и т. д.

Чтобы проанализировать причины, подтолкнувшие Артура покончить с собой, и понять, какие меры могли бы спасти ему жизнь, Шнейдман обратился к лучшим экспертам-суицидологам в стране и попросил их проанализировать интервью, а также предсмертную записку, которую Артур писал несколько дней. Каждый из восьми экспертов высказал свое мнение, которое приводится в данной книге.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	6
Введение	15
Благодарности	18
Консультанты	20
1	22
2	27
3	31
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Эдвин Шнейдман

Разум самоубийцы

Почему молодые люди решают умереть

Edwin S. Shneidman

AUTOPSY OF A SUICIDAL MIND

Copyright © 2004 by Edwin S. Shneidman

© О. А. Ляшенко, перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

Посвящается семье Артура.

Вы вложили свои сердца в этот проект

Hic locus est ubi mors gaudet succurrere vitae

*(Вот место, где смерть охотно помогает
жизни)*

*– надпись над входом в Анатомический
институт в Вене, где проводят посмертные
патологоанатомические исследования*

Предисловие



Я узнала о работе доктора Эдвина Шнейдмана, когда читала всю доступную литературу о суициде после смерти моего сына в 1992 году. Полные сочувствия работы доктора Шнейдмана поддерживали меня на пути к исцелению, принятию и некоторой степени понимания.

Я прочла много книг доктора Шнейдмана, и после 10-й годовщины смерти своего сына я тоже написала книгу о своем опыте, связанном с суицидом. После этого мне захотелось лично поговорить с доктором Шнейдманом. Я вышла на него через друзей, работавших в университете, где он давно был почетным профессором. Во время нашего разговора по телефону я немного лучше узнала человека, который более 60 лет вдохновлялся и интересовался темой самоубийства, хотя никто из его друзей или родственников не ушел из жизни, покончив с собой.

Шнейдман увлекся суицидом, а также его причинами и последствиями, еще будучи молодым клиническим психологом. В 1949 году его попросили взглянуть на две предсмертные записки и связаться с вдовами написавших их мужчин. Этот опыт оказал настолько большое влияние на Шнейдмана, что он и его коллеги – Норман Фарбероу и Роберт Литман – провели первое исследование предсмертных записок с использованием научных протоколов. Шнейдман, Литман и Фарбероу основали Центр профилактики суицида в Лос-Анджелесе, а позднее Шнейдман разработал программу по профилактике самоубийств для Национального института психического здоровья. Он читал лекции, вел исследования и публиковал книги на тему суицида, а также написал семь страниц о самоубийстве для «Британской энциклопедии» в 1973 году.

Через несколько месяцев после нашего первого разговора по телефону я приехала к доктору Шнейдману в Лос-Анджелес. Он прислал мне записку с адресом, номером телефона и маленькой, но точной картой. Внизу аккуратным и разборчивым почерком было написано: «Я оставляю свет включенным».

Именно это и делал профессор Шнейдман. Он зажигал свет и оставлял его освещать темные уголки суицида, чтобы все мы их видели. Его свет, а также свет всех, кто не боится говорить об этом странном и непонятом акте саморазрушения, необходим обществу.

Шнейдман был человеком, в котором ум и решительность сочетались с состраданием и способностью красиво писать и говорить о загадках суицида. Когда он только начал свои исследования, слово «суицид» либо робко шептали, либо не употребляли вовсе. Самоубийство, как и все, что с ним связано, обусловлено проблемами с головным мозгом и сильными эмоциями.

У ТЕХ, КТО РЕШИЛ ПОКОНЧИТЬ С СОБОЙ,
УРОВЕНЬ ТАКОГО ХИМИЧЕСКОГО ВЕЩЕСТВА,
КАК СЕРОТОНИН, ЗНАЧИТЕЛЬНО НИЖЕ, ЧЕМ У
ТЕХ, КТО НЕ СКЛОНЕН К САМОУБИЙСТВУ.

Возможно, суицид может быть вызван духовными и физическими причинами, но большинство профессионалов и тех, кто изучает эту тему, считают, что психические заболевания, депрессия, психологическая боль и даже генетика – основные причины большинства случаев суицида.

В возрасте 33 лет мой сын Кларк умер от отравления угарным газом, после чего мы с остальными родственниками были вынуждены собирать свои жизни по кусочкам. Большинство из нас не понимали, как он мог так поступить. Сначала я думала, что тоже умру, но потом поняла, что мне придется жить дальше, хотя я и не знала как. Мне пришлось изучить историю этого травматичного табу, преследующего родственников людей, совершивших самоубийство, и тех, кто

думает покончить с собой. Горюя, читая книги и разговаривая с людьми, которые разбираются в теме суицида, я поняла, что иногда на наших плечах оказывается непосильная ноша.

На протяжении веков суицид был окутан пеленой таинственности. Родственников тех, кто покончил с собой, наказывали, часто лишали имущества, а иногда даже изгоняли из сообществ.

Друзья, дальние родственники, церковь и целые нации обесценивали их боль от страшной потери. Храбрость, десятилетия исследований и упорная работа сочувствующих профессионалов – вот что понадобилось для того, чтобы осознать важность одинаково доброго и гуманного отношения к родственникам жертв суицида и семьям погибших в результате несчастного случая или нападения (такая смерть тоже невероятно трагична, но она не сопровождается стыдом, который вынуждены испытывать близкие самоубийц). Посвятив жизнь профилактике самоубийств и помощи скорбящим родственникам, Шнейдман пришел к выводу, что, помимо некоторых других факторов, психологическая боль – главный фактор суицида. Следовательно, необходимо задать два вопроса: «Где именно болит?» и «Чем я могу помочь?»

В этой и других книгах доктор Шнейдман доказывает, что он знает о психологическом вскрытии гораздо больше, чем кто-либо. Доктор Шнейдман обратился к выдающимся коллегам, с которыми сотрудничал в начале карьеры и которые

являются авторитетами в области профилактики суицида и реабилитации родственников, чтобы те прокомментировали интервью с родственниками и друзьями Артура – главного героя книги. Пожилые и мудрые, молодые и перспективные, все комментаторы в возрасте от 40 до 90 лет – друзья и соратники доктора Шнейдмана. Они порассуждали и написали эссе об этом трагическом эпизоде, а также прокомментировали интервью с близкими Артура. Описанная в книге лекция профессиональных размышлений уникальна и бесценна, и если слова способны исцелять (а в психотерапии слова – это инструмент лечения в контексте обмена идеями и эмоциями), то мать Артура и другие его родственники смогут почувствовать себя значительно лучше благодаря этим эмоционально щедрым комментариям.

Начиная с нашего первого телефонного разговора, мы с профессором общались так, будто были знакомы всю жизнь. В доме Эда были признаки долгих лет исследований и размышлений: полки, уставленные произведениями искусства, книгами и всевозможными китами (он всю жизнь изучал работы Мелвилла и его книгу «Моби Дик», повествующую об одержимости и смерти). Мы обедали в саду под лучами мартовского солнца, проникавшими через листву высокого цветущего дерева. Тогда Шнейдману было 86 лет, и из-за слабого здоровья он редко выходил из дома. В 2002 году он покинул дом лишь дважды, в том числе для того, чтобы прочитать лекцию в местной больнице, где мать Артура дала ему


11-страничную предсмертную записку своего сына.

И Артуру, и моему сыну было 33 года, когда они покончили с собой. Мой сын тоже оставил своего рода предсмертную записку – 45-минутная аудиозапись его мыслей, которые он озвучивал, пока умирал. Артур писал свою записку несколько дней. Периодически он прерывался, но затем возвращался к описанию своих чувств. Эти талантливые молодые мужчины, горячо любимые их семьями и познавшие несчастье и боль, ушли из жизни слишком молодыми. Я прочла эту книгу, и когда Эд предложил мне написать предисловие, сразу согласилась. Во-первых, я была тронута. Во-вторых, разделяла боль матери и других близких Артура. Это наименьшее, что я могу сделать для всех, кому довелось страдать, и тех, кто после прочтения этой книги задумается о боли, которую испытывают близкие людей, покончивших с собой.

В данной книге близкие Артура говорят о нем, а также о своих чувствах, связанных с его жизнью и смертью. Интервью помогли родственникам и друзьям Артура увидеть свет и осознать, в какой тьме они были раньше и какой путь прошли. Интервью – это способ избавиться от стыда и понять, что вы, как говорят на программе Ал-Анон¹, «не были этому причиной, не могли это вылечить и не были способны это контролировать». Благодаря интервью суицид начинается

¹ Семейные группы Ал-Анон, основанные в 1951 году, представляют собой международную организацию взаимопомощи для людей, пострадавших от алкоголизма другого человека.

восприниматься как поступок человека, который имел свои мотивы, руководствовался определенными причинами и, наконец, брал на себя ответственность. Каждый из родственников и друзей сделал максимум в данных обстоятельствах. Мы все делаем, что можем.



ТАК ГДЕ ЖЕ НАЙТИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ С САМОУБИЙСТВОМ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА?

Люди, потерявшие друга или родственника, сталкиваются с чувством невосполнимой утраты, а также с рядом мучительных вопросов, гневом и болью. Мы должны зажечь свет и взглянуть на всех, кому не повезло испытать то же самое. Общество редко понимает нашу потребность в поддержке и считает, что нам следует забыть о случившемся и просто жить дальше. Другими словами, оно побуждает нас перестать говорить об этом.

Однако большинство из нас не могут жить дальше. Нам нужно выговориться на сеансе психотерапии или в группах поддержки, где мы можем поделиться своей историей с людьми, знающими, как тяжело пережить такую страшную утрату. Мы должны пройти через все это, чтобы выкарабкаться.

Книга доктора Шнейдмана раскрывает секреты, открыва-

ет дверь к прощению Артура его семьей и помогает каждому члену семьи залечить свои раны. Чтобы воспеть жизнь ушедшего человека и избавиться от разрушительной атмосферы секретности, мы должны пройти через боль. Данная книга – это модель психологического вскрытия, которая помогает горюющим близким понять, что страдания разрушат нас до основания, если не позволить свету правды пролиться на путь скорби.

Чтобы суицид превратился из табу в хорошо понятую тему, мы должны выяснить, почему разговоры о нем вызывают столь негативную реакцию.

Артура и моего сына Кларка больше нет, но их имена и истории их жизней можно озвучивать. Свет зажжен, и мы должны не дать ему погаснуть. Только при свете возможно искоренить табу, связанные с суицидом, найти правду и утешить скорбящих близких. Именно наши истории, наши слова и наши пути к исцелению помогут другим пережить утрату. Доктор Шнейдман зажигает свет, и мы следуем за огоньком, чтобы справиться со своей болью.

Спасибо, профессор. Мы в долгу перед вами за нас самих и миллионы других людей, ушедших раньше в туман тайн и молчания. Мы больше не обязаны блуждать в этом темном месте, ведь теперь мы знаем, что никто из нас не одинок.

Джуди Коллинз²

Нью-Йорк

² Американская фолк- и поп-певица, имевшая большой успех в конце 1960-х – начале 1970-х годов.

Введение



Цель этой тонкой книги довольно проста: познакомить читателей с подробностями истории одного одаренного молодого мужчины, покончившего с собой, и привести комментарии ведущих экспертов по самоубийствам. Я надеюсь, что читатели (некоторые из них наверняка скорбящие и потерянные родственники жертв суицида) найдут в этой книге утешение и понимание.

Можно выделить два подхода к изучению явлений, связанных с суицидом: лонгитюдный метод и метод поперечных срезов. Лонгитюдные исследования имеют дело с данными, накопленными в течение длительного времени. Это объективные поведенческие аспекты, такие как предыдущие попытки суицида, неудачи в школе, развод родителей и так далее. Особое значение имеют аспекты, связанные с ранним детством, поскольку они являются предвестниками дальней-

ших проблем. Чаще всего мы имеем дело со статистическими, демографическими или эпидемиологическими данными. Немецкий философ XIX века Вильгельм Виндельбанд назвал это номотетическим подходом к знаниям.

С другой стороны, метод поперечных срезов, который также называют идеографическим, имеет дело с тем, что происходит сегодня, на этой неделе или в этом месяце. Что происходит (сейчас)? Насколько вам больно (сейчас)? Этот метод более клинический, выраженный простым языком, интроспективный и менталистический.

Оба этих метода необходимы для достижения наилучших результатов.

Очевидно, что данная книга представляет собой интенсивное исследование одного случая методом поперечных срезов. Идеографическое исследование. Я горжусь тем, что провел его. Эта книга была незапланированной и родилась неожиданно. Несколько лет назад я читал лекцию о профилактике суицида в соседнем городе. После выступления ко мне подошла миловидная и энергичная женщина, которая протянула мне копию предсмертной записки ее сына, которую попросила прочесть, а затем поделиться мыслями. Вскоре она прислала мне список имен и телефонных номеров членов семьи, с которыми я мог поговорить. Я слишком стар (мне уже за 80), чтобы медлить.

В течение нескольких месяцев я взял интервью у девяти человек: матери, отца, брата, сестры, друга, бывшей жены,

девушки, психотерапевта и лечащего врача умершего.

После этого я отправил отредактированные стенограммы интервью своим восьми друзьям, экспертам по суицидологии мирового уровня, чтобы те дали комментарий об умершем мужчине, его самоубийстве, потенциальных способах спасения его жизни и теме самостоятельного ухода из жизни в целом. Эта книга представляет собой не что иное, как психологическое вскрытие.

Я очень надеюсь, что данное исследование, как и любое другое, обладает уникальными и обобщенными характеристиками. Ни один читатель, особенно тот, кого коснулась сия страшная тема, после прочтения книги не останется без ценных знаний. В сущности, это – мое письмо замечательной женщине, которая поделилась со мной подробностями смерти ее сына, его предсмертной запиской, а также контактами его родственников и друзей. В заключительной главе я попытался изложить свои мысли об этом трагическом случае и пугающей теме, занимающей столь важное место в моей интеллектуальной жизни.

Эдвин Шнейдман, доктор философии

*Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе, сентябрь
2003 года*

Благодарности



Работа над книгой никогда не проходит в одиночку. Я рад во всеуслышание назвать имена людей, которые мне помогли. Благодарю Габриэль Джеффрес – мою незаменимую энергичную ассистентку, а также Тереситу – моего лечащего врача, благодаря которой я еще жив.

Мой давний агент Реджина Райан остается моей верной подругой и источником радости в моей жизни.

Это моя вторая оксфордская книга («Душа самоубийцы»³ (1996) была первой), и мне во второй раз повезло поработать с Джоан Боссерт. Я называю ее Миссис Изящные Искусства, потому что она прекрасный человек и один из лучших редакторов в мире. Ее ассистентка Мора Ресснер стала правой рукой для нас обоих.

Разумеется, у меня ничего бы не вышло без активного

³ Была издана на русском языке в 2001 году.

участия семьи Артура и колоссальных усилий специалистов, написавших эссе, чтобы пролить свет на наш проект.

Консультанты



НОРМАН Л. ФАРБЕРОУ – доктор философии, бывший содиректор Центра профилактики суицида в Лос-Анджелесе, почетный профессор психиатрии (психологии) Университета Южной Калифорнии.

РОБЕРТ Э. ЛИТМАН – доктор медицины, бывший главный психиатр Центра профилактики суицида в Лос-Анджелесе, клинический профессор Калифорнийского психиатрического университета в Лос-Анджелесе.

ДЖОН Т. МАЛЬЦБЕРГЕР – доктор медицины, помощник профессора психиатрии Гарвардского университета.

РОНАЛЬД В. МАРИС – доктор философии, бывший директор Центра суицида, почетный профессор психиатрии и социологии Университета Южной Каролины.

ЖЕРОМ МОТТО – доктор медицины, почетный профессор психиатрии Калифорнийского университета в Сан-

Франциско.

М. ДЭВИД РАДД – доктор философии, профессор психологии Бейлорского университета, президент Американской ассоциации суицидологии.

МОРТОН СИЛЬВЕРМАН – доктор медицины, директор Национального центра исследований профилактики суицида, редактор журнала *Suicide and Life-Threatening Behavior*.

ЭЙВЕРИ Д. ВЕЙСМАН – доктор медицины, почетный профессор психиатрии Гарвардского университета, бывший директор проекта «Омега» Массачусетской больницы общего профиля.

1

Начало



К счастью для нас, многие важные вещи в жизни происходят случайно. Без капельки везения мы были бы весьма несчастными существами. Я спонтанно согласился прочитать лекцию о суициде в больнице святой Пелагии⁴, и именно там судьба свела меня с Ханной Зукин, скорбящей матерью. После лекции она подошла ко мне и спросила, есть ли у меня пара минут, после чего взволнованно рассказала мне о недавнем самоубийстве ее сына, врача-адвоката⁵. Ханна бук-

⁴ Святая Пелагия была 15-летней христианкой, жившей в Антиохии в IV веке. Когда вошедшие в город солдаты пытались ее изнасиловать, она ускользнула от них, а затем, «чтобы избежать мести, сбросилась с крыши» (Аттуотер, 1965). Можно сказать, что она покровительница суицидологии.

⁵ Наверное, имеется в виду адвокат (юрист) в области медицинского права. Многие, особенно крупные больницы, имеют в штате своего юриста, специализирующегося именно на медицинском праве. Для защиты интересов как больни-

важно сунула мне в руки копию 11-страничной предсмертной записки, написанной рукой ее сына, и задала мне два вопроса. Первый и самый важный касался новой информации, которую я мог предоставить ей, и способов облегчить боль. Второй вопрос, вне всяких сомнений, был порожден ее собственным клиническим интересом: «Как вы оказались вовлеченным в эту пугающую область человеческого самоуничтожения?» Эта женщина сразу заинтересовала меня, и я импульсивно сказал, что попробую помочь ей. А затем, так как считаю себя человеком слова, не смог нарушить обещание. Мне нужно было узнать, смогу ли я пролить свет на этот трагический и загадочный случай. Мы с Ханной сразу договорились о следующей встрече. Очевидно, что на один из вопросов ответить легче, поэтому я начну со второго.

В 1949 году, когда мне было уже за 30, я работал в Нейропсихиатрической больнице для ветеранов в западном Лос-Анджелесе. Однажды доктор Джеймс Рэнкин, директор больницы, вызвал меня к себе и попросил написать два письма с соболезнованиями, под которыми он позже поставил бы подпись. Они предназначались новоиспеченным вдовам, чьи мужья покончили с собой в больнице. Я подумал, что для этого мне будет полезно получить как можно больше информации об умерших, а потому решил съездить в офис коронера⁶, расположенный в центре города, и взглянуть на медкар-

цы и врачей, так и пациентов.

⁶ Коронер – в некоторых странах англо-саксонской правовой семьи должност-

ты этих двух мужчин. В первой папке было то, чего я никогда раньше не видел: настоящая предсмертная записка. Во второй ее не было. Во мне разгорелось любопытство, и я провел в офисе коронера весь день, просматривая папки с сотнями дел начала XX века. Я чувствовал себя американским ковбоем, который, возвращаясь пьяным домой, споткнулся и упал в чан с чистым неразбавленным маслом. В тот момент произошло кое-что еще. Ранее, когда я был студентом Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, я посещал курсы логики, основанные на философии Декарта и Джона Стюарта Милля. Тогда я понял, что представляет собой метод различия: вы сравниваете две группы, считая постоянным все, кроме одной переменной. В таком случае вы можете заметить последующие различия между группами и связать их с одной введенной вами переменной. Итак, в офисе коронера тем судьбоносным утром у меня в голове раздался голос Джона Стюарта Милля (это он написал о методе различия в книге «Система логики» в 1883 году), который сказал: «Ты не должен читать эти записки и запоминать их содержание, поскольку в итоге твои предубеждения лишь укоренятся. Тебе следует сравнить их с чем-то похожим, но другим». С чем я мог их сравнить? С чеками из прачечной? Любовными письмами? Деловой перепиской? Нет. Мне нужно бы-

ное лицо, специально расследующее смерти, имеющие необычные обстоятельства или произошедшие внезапно, и непосредственно определяющее причину смерти.

ло сравнить их с предсмертными записками тех, кто не собирался совершать суицид. Я сразу принял решение, что это будут сфабрикованные предсмертные записки людей, которые не убивали себя.

Я должен признаться (срок исковой давности давно прошел), что в тот день я «позаимствовал» у коронера 721 предсмертную записку. Затем я позвонил своему другу и коллеге, доктору Норману Фарбероу, который впоследствии стал моим интеллектуальным партнером на долгие годы. На тот момент он уже получил докторскую степень в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе и провел исследование попыток суицида. Вместе мы посетили братства и профсоюзы и попросили европеоидных мужчин, не собиравшихся покончить с собой, представить, что они хотят в скором времени сделать это, и написать предсмертную записку. Затем мы перемешали предсмертные записки тех, кто действительно покончил с собой (как правило, в течение часа после написания), с записками тех, у кого не было никаких суицидальных наклонностей. Это был простой, классический эксперимент с экспериментальной и контрольной группами. Мы с Фарбероу два года анализировали записки слепым методом, не зная, какие из них были подлинными, а какие – нет. В 1956 году мы написали пятистраничную статью для журнала Public Health Reports, благодаря которой получили небольшой грант на сумму 5200 долларов от Национального института психического здоровья, а уже через три года нам вы-

платили 1,5 миллиона долларов, которые стали нашим вознаграждением за семь лет работы. Тогда и зародилась современная суицидология.

Я поделился своей историей с миссис Зукин, пытаясь объяснить ей, почему я увлекся этой тяжелой темой и не терял к ней интереса на протяжении более полувека. В тот день в больнице святой Пелагии я сказал ей, что постараюсь найти больше информации, чтобы она утешилась и сделала для себя новые выводы. Так начался данный проект.

2

О предсмертных записках



Собрания предсмертных записок стали доступны с середины XIX века. Некоторые работы, посвященные им, были сюжетными, а другие представляли собой сборники записок без комментариев. Как вы уже знаете, мое исследование суицидального поведения началось в 1949 году, когда я обнаружил сотни предсмертных записок в офисе коронера Лос-Анджелеса. Можно сказать, что суицидология, наука о самоубийствах, зародилась в 1957 году после публикации наших с Фарбероу статей о предсмертных записках. Копии этих посланий публиковались как минимум с 1856 года, однако наши исследования отличало то, что в них впервые использовались контрольные, то есть ненастоящие записки, придуманные людьми без суицидальных наклонностей.

Впоследствии эти сфабрикованные данные сравнивались

с подлинными предсмертными записками в ходе слепого исследования. Тогда метод различия Милля – основа индуктивной науки – был впервые применен в области суицида.

В самом начале мы чересчур оптимистично полагали, что, подобно восприятию Фрейдом снов как пути к бессознательному, предсмертные записки помогут нам понять причины и механизмы суицидального поведения. К сожалению, после 10 лет серьезных усилий я пришел к выводу, что во многих записках отсутствуют подсказки, которые мы так надеялись увидеть. Мне казалось, мы остановились где-то посередине, предположив, что психодинамически предсмертные записки не являются ни богатыми, ни бедными. В тех случаях, когда записку можно поместить в контекст известных деталей жизни человека (записка в данном случае предпоследняя из них), слова и фразы приобретают особое значение.

Наш пациент – назовем его Артур – в самом начале своей предсмертной записки признается, что его беспокоит, и это – психологическая боль, которую я называю психоболью. Ему больно находиться в собственной шкуре. Он носит психологический катетер, который должен отводить эту боль, однако он плохо установлен, не выполняет свою функцию и не приносит облегчения. В целом Артур не чувствует себя достойным жить. Он отстранен от других людей и испытывает невыносимые страдания.

Он пессимистично смотрит на будущее. Некоторое время назад у него сформировалось ошибочное представление

о минимуме, необходимом для счастья, но главная трагедия Артура заключалась в том, что такая планка была для него недостижимой. Это становится очевидным уже в первых предложениях его записки. Боль, постоянная психологическая боль омрачает его жизнь. Она невыносима и неприемлема. По словам Артура, лучше остановить какофонию в его голове, чем терпеть этот мучительный шум.

ПРЕДСМЕРТНАЯ ЗАПИСКА АРТУРА НЕ КРИК
О ПОМОЩИ, А СКОРЕЕ ЧИСТОСЕРДЕЧНОЕ
ПРИЗНАНИЕ И МОЛЬБА О ПОНИМАНИИ. ОН
ГОВОРIT, КАК ЕМУ БОЛЬНО, И ПРОСИТ ПОНЯТЬ
ЕГО ПОТРЕБНОСТЬ В ОТДЫХЕ И ДУШЕВНОМ
СПОКОЙСТВИИ.

В начале записки говорится о боли, а все остальное – это объяснение.

Возможно, меня потянуло к этому трагическому случаю с первых слов послания Артура. В некотором смысле вся история сосредоточена вокруг записки. Именно в ней поставлены или подразумеваются ключевые вопросы. Она предоставляет нам важную информацию: кто в игре, а кто нет, метания Артура, поток его мыслей, ограниченность его мышления и ошибочные причинно-следственные связи. Однако она оставляет без ответа основные вопросы об этиологии – иначе говоря, о происхождении проблемы, – которыми за-

нимаются только систематические исследования в психологии и других областях. Как бы то ни было, эта многословная предсмертная записка, полная личных воспоминаний, максимально близка к катamnестическому отчету – истории болезни – самого Артура.

Это 11-страничное послание похоже на огромного ленточного червя с маленькой головой и длинным ядовитым хвостом. Артур говорит все самое важное в пяти первых словах первого абзаца: «Вся моя жизнь – это страдания». Затем он добавляет: «Каждая секунда пропитана болью». Оставшаяся часть записки состоит из бессвязных рассуждений, инструкций и проявлений чувств. Сердце записки – это крик Артура в самом начале. Удивителен тот факт, что он не обратился отдельно к своей матери. Это непреднамеренная описка или серьезное упущение? Опять же, он хотел поведать не о его любви к другим, а о его всепоглощающей боли и потребности избавиться от нее, остановить невыносимый поток сознания, который вливается в его психику, словно множество кинжалов.

Я решил воспроизвести его записку (практически дословно, за исключением изменений в именах) не сейчас, а в конце книги, в приложении. Я сделал это, чтобы читатель не утратил интереса к книге после ознакомления с этим ошеломляющим, невыносимым, прозаичным, пронзительным, а иногда и – как бы это ни звучало – скучным документом.

3

Консультация доктора Мортона Сильвермана



Доктор Мортон Сильверман – один из наиболее выдающихся представителей второго поколения американских суицидологов. Сильверман, родившийся в 1947 году, окончил Пенсильванский университет и Медицинскую школу Северо-Западного университета. В настоящее время он директор Национального центра исследований профилактики суицида при Национальном институте психического здоровья, а также заместитель руководителя Администрации по профилактике алкозависимости, наркозависимости и поддержанию психического здоровья. Ранее он был адъюнкт-профессором (помощником) психиатрии, директором Студенческой службы консультирования и ресурсов Чикагского

университета, а также заместителем декана по работе со студентами. С 1996 года он главный редактор научного журнала Американской ассоциации суицидологии Suicide and Life-Threatening Behavior. Сильверман – один из авторов «Полного руководства по суицидологии».

Этот комментарий можно было бы озаглавить: «Человек, который слишком много знал». Я подхожу к самоубийству человека как к загадке, которую требуется разгадать.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ЭТО БЫЛ СУИЦИД?
ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ЕГО СОВЕРШИЛ? КАЖЕТСЯ
ЛИ ПРОИЗОШЕДШЕЕ ЛОГИЧНЫМ? МОГУ ЛИ Я
ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИЗОШЛО?

Часто у нас очень мало материалов для изучения, разве что голые факты о смерти, полицейские отчеты и заключения судмедэкспертов. Люди оставляют предсмертные записки в подавляющем меньшинстве случаев. По этим причинам возникает множество предположений, касающихся намерений, мотивов, предрасполагающих факторов и провоцирующих событий.

У нас много информации о смерти Артура благодаря его подробному посланию и интервью с четырьмя членами его семьи, двумя друзьями, бывшей женой и двумя терапевтами.

Психологическое вскрытие⁷ дает нам возможность взглянуть на ситуацию под разными углами, услышать множество голосов, а также объединить разные детали и точки зрения, чтобы создать связную картину. Однако можем ли мы сказать, что в данном случае мнение других людей позволяет нам лучше понять произошедшее с Артуром, нежели записка, написанная им самим?

Можем ли мы получить разумное объяснение того, почему он умер именно таким образом, и ответить на вопрос, который сразу приходит на ум: «Зачем 33-летнему белому врачу-адвокату убивать себя, когда у него якобы есть поддерживающая семья, близкий друг, любящая девушка, психотерапевт и многообещающая карьера?»

Предсмертная записка

Предсмертная записка – это средство, с помощью которого человек может сказать свое последнее слово. Она позволяет человеку подвести итоги (или нет), уменьшить чувство вины, продиктовать следующие шаги, установить кон-

⁷ Мнение других людей помогает дополнить общую картину того, что произошло с человеком. Поскольку человек с суицидальными мыслями как правило находится в нестабильном эмоциональном состоянии, то не всегда может со стороны увидеть свои поступки или моменты взаимодействия с другими людьми. Поэтому, например, при посмертной психолого-психиатрической экспертизе изучают не только записки или дневники того, кто совершил суицид, но и опрашивают родных, знакомых, коллег.

троль, оправдать или обвинить кого-то. Я решил сосредоточиться именно на словах самого Артура, а не рассказах других. Что он пытается сказать на страницах своего послания? Нужны ли нам интервью, чтобы сформировать контекст для его слов? Я решил сгруппировать фразы, которые считаю заслуживающими особого внимания.

1. Потребность контролировать и направлять: «Пожалуйста, не реанимируйте меня, если меня обнаружат еще живым. Пожалуйста»; «Хочу, чтобы ты была счастлива» (обращение к девушке); «Прошу, двигайся дальше и продолжай жить» (обращение к другу); «Ты должна радоваться, что мне больше не больно» (обращение к сестре).

2. Мольба о прощении: «Вспоминай меня и радуйся за меня. Пожалуйста, радуйся за меня»; «Я умоляю вас, радуйтесь, что мне больше не больно»; «Пожалуйста, пойми, что мне это нужно».

3. Прощение: «Те, кто пытался мне помочь, включая моего терапевта, не должны считать, что они потерпели неудачу»; «Не думайте, что вы не справились», «Никто не должен думать, что он потерпел неудачу».

4. Амбивалентность и неуверенность: «Наверное, меня уже нельзя спасти»; «Полагаю, это было неизбежно», «Сейчас я разорван на куски».

5. Отчаяние: «[П]ериоды отчаяния, к сожалению, были гораздо более интенсивными и продолжительными»; «Хотел бы я жить в простом мире, где моими единственными

потребностями были бы еда, крыша над головой и одежда, без нужды в глубоком духовном удовлетворении»; «Мне не придется выносить еще один мучительный день»; «Пойми, я страдал слишком сильно, чтобы терпеть дальше» (обращение к сестре); «Сейчас я это сделаю. Мне больше ничего не остается».

6. Угрызения совести и сожаление: «[М]не жаль расставаться с тобой вот так» (обращение к другу); «Зачем я порвал с ней?» (слова о девушке); «Я понимаю, что возвращение к ней сейчас не было бы лучшим вариантом»; «Я был несчастен и надеялся найти женщину, которая поможет мне стать полностью довольным своей жизнью»⁸.

7. Желание спасти / быть спасенным: «Я чувствую, что только она может спасти меня»; «Думаю, я мечтал быть спасителем, который физически схватит ее и поместит нас обоих в среду, где я буду хорошо себя чувствовать и получать удовольствие»; «Если жизнь после смерти есть, я буду улыбаться тебе, как близкий друг, когда буду видеть твою радость. Выйди замуж и роди детей» (обращение к девушке).

8. Альтруизм: «Если я уйду сегодня вечером, то избавлю

⁸ В нескольких его предложениях видна его «детская» сущность, когда свое спасение он видит в ком-то другом. Кто-то должен его спасти. Обычно на это надеются подростки, которые предпринимают попытки суицида, чтобы привлечь внимание, например, родителей. Взрослые люди тоже могут нести в себе эту «детскую» часть, когда возлагают внутри себя надежду, что какая-то женщина (в случае Артура) должна проявить себя в роли матери и спасти его. Хотя в другие моменты и в других частях записки видно, что он теряет надежду на это и в его словах отчаяние.

ее от ненужной боли и смогу избежать цикла наших совместных мучений».

9. Отсутствие удовольствий: «Сколько еще я могу жить без удовольствий?»; «С годами я отказывался от друзей, и это оказало на меня большое влияние, поскольку я перестал получать удовольствие от жизни».

10. Самокритика: «За последние годы мне удалось медленно разрушить свою жизнь»; «Я часто думал о вас в последние годы, несмотря на то, что мне плохо удавалось поддерживать с вами контакт»; «Никто не был ко мне жесток, но я находился в изоляции. В школе я чувствовал себя не в своей тарелке»; «Каким-то образом я смог пережить тот период»; «Они [проблемы] внутри меня»; «Моя жизнь – это трагедия, с которой я, к сожалению, не могу справиться».

Некоторые интересные противоречия

Артур утверждает⁹, что хочет пожертвовать свои органы, но при этом противится вскрытию. «НИКАКОГО ВСКРЫ-

⁹ По некоторым словам и поступкам Артура можно сделать вывод о наличии у него нарциссических черт. И поэтому противоречие в его словах уже не кажется странным. Оно может говорить о том, что он в записке хочет остаться великодушным спасителем для других людей, которым могут помочь его органы. Хотя люди к нему самому были не особенно добры, он чувствовал себя в некоторой изоляции. Вероятно, как врач, он действительно знал, что его органы скорее всего будут непригодны. Но его эмоции продиктовали ему написать такой противоречивый текст.

ТИЯ, — пишет он. — Оставьте мое тело в покое». Однако позднее он все же говорит: «Пожалуйста, ПОЖЕРТВУЙТЕ МОИ ОРГАНЫ, если это возможно». Как врач, он должен был знать, что все случаи суицида и практически все смерти, наступившие в результате передозировки, расследуются судебно-медицинскими экспертами. В таких ситуациях обязательно проводится посмертное патолого-анатомическое исследование. Артур понимал, что его органы умрут вместе с мозгом и что к моменту обнаружения его тела большинство его органов (возможно, за исключением роговиц и кожи) будет непригодно к трансплантации. Он отравил свой мозг. Почему он думал, что его органы тоже не отравятся?

Самые пронзительные его слова можно найти в записке от 08:00. Она была написана человеком, которого вырвало после серьезной интоксикации. Итак, что он делает? Он планирует снова попытаться покончить с собой следующей ночью, а не в течение нескольких часов, потому что утром он хочет встретиться с другом, а днем — пообедать с отцом, как они всегда делали это по воскресеньям. Мне кажется любопытным, что он выживает после попытки самоубийства, собирается снова попробовать убить себя, но при этом чувствует потребность сначала восстановить связь с миром, который планирует покинуть. Все это время он в подробностях объясняет мотивы самоубийства.

Этот человек несколько раз повторяет, что ему все равно, но при этом сочиняет огромную предсмертную записку,

в которой описывает свое отчаяние и демонстрирует любовь к девушке, другу, брату и сестре, к которым он обращается отдельно.

Противоречивость его предсмертной записки и поведения в выходные очевидна. Как врач, он имел четкое представление об эффективных способах самоубийства.

Кроме того, у него был доступ ко многим смертельно опасным препаратам. Тот факт¹⁰, что он решил принять большую дозу лития в сочетании с синтетическим наркотическим анальгетиком и не умер в пятницу ночью после первой попытки самоубийства, тоже свидетельствует об определенной степени амбивалентности.

Записка Артура характеризует его как человека, сосредоточенного на себе, самокритичного, уставшего от попыток избежать изоляции и испытывавшего целый спектр эмоций, таких как нерешительность, сожаление, отчаяние и страх. Он испытывал психологическую боль и не осознавал важность отношений с близкими людьми.

Какую дополнительную информацию может предоставить метод психологического вскрытия? Мы многое узнаем о его деятельности в выходные дни. Он позвонил своей девушке в пятницу вечером и пригрозил покончить с собой, если она к нему не вернется. Это был его «крик о помощи». Тем не ме-

¹⁰ Артур, вероятно, не был до конца уверен в своем выборе. Поэтому есть несколько попыток самоубийства, приятные выходные с другом и отцом. Это может быть признаком того, что он не готов был окончательно проститься с этим миром.

нее девушка утверждает, что он поступал так множество раз. Были ли воскресные встречи с лучшим другом и отцом еще одним криком о помощи или неудавшейся попыткой быть спасенным? Что интересно, он не упоминает в записке события, произошедшие в выходные. Артур говорит, что его серьезная попытка покончить с собой в старших классах не была криком о помощи, потому что он правда намеревался умереть. Тем не менее он тогда не умер. Были ли криком о помощи длительный процесс умирания, занятия Артура в выходные, рассказы об отчаянии в форме писем и нерешительность? А что насчет его желания быть спасенным тремя самыми важными людьми в его жизни?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.